



# Unser Sommerferienprogramm vom 17. Juli bis 03. August 2023\*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Rückenfit I</b> 10:30 – 11:30 Uhr <b>und Rückenfit II</b> 11:30-12:30 Uhr mit Eti (nur am 24. & 31. Juli)	<b>Fit &amp; in Form*</b> mit Julia 10:00 – 11:00 Uhr	<b>Men's Full Body Workout</b> mit Christian 18:30 – 19:30 Uhr	<b>Faszienfitness*</b> mit Julia 10:00 – 11:00 Uhr	<b>Bewegt ins Wochenende I*</b> 11:00 – 11:55 Uhr
<b>Konditionsgymnastik</b> mit Jessica 18:00 – 19:00 Uhr	<b>!!NEU!!*</b> <b>BBP</b> <b>BauchBeinePo</b> mit Kordula 12:00 – 13:00 Uhr	<b>Rückenfit</b> mit Magda/Kordula 17:30 – 18:30 Uhr	<b>Volleyball Mixed</b> mit Jessica 19:00 – 21:00 Uhr	<b>Bewegt ins Wochenende II*</b> 12:05 – 13:00 Uhr mit Beate
<b>Body in Form (Ü70)*</b> mit Rosi 19:00 – 20:00 Uhr		<b>Rückenfit</b> mit Magda/Kordula 18:45 – 19:45 Uhr		
<b>Badminton</b> mit Bernd 18:00 – 22:00 Uhr		<b>Badminton</b> mit Vanessa 19:00 – 21:00 Uhr		
<b>Floorball Erwachsene</b> mit Jan 20:00 – 21:30 Uhr (nur 31. Juli)		<b>Jumping*</b> mit Magda 20:00 – 21:15 Uhr (nur 19. Juli)		

\* Unser Sommerferienangebot steht auch interessierten Nichtmitgliedern offen!

\* Angebot findet im Neubau statt.